



UN BUGIARDINO PER SMARTPHONE E TABLET

Smartphone e tablet offrono oggi grandi opportunità per i ragazzi, ma il loro impatto dipende da come vengono usati. Spesso i genitori faticano a orientarsi tra le troppe informazioni disponibili. Per questo motivo si propone un'idea originale: inserire in ogni dispositivo un "bugiardino digitale", simile a quello dei medicinali. Questo foglio chiaro e sintetico dovrebbe indicare l'età consigliata, i tempi di utilizzo e i rischi di un uso scorretto. L'obiettivo è superare la logica dei divieti, accompagnando le famiglie - anche grazie al supporto dei pediatri - verso un uso consapevole e sicuro della tecnologia.

FOGLIO ILLUSTRATIVO®

Device

Smartphone, tablet, computer e dispositivi digitali

Leggi attentamente questo foglio prima di utilizzare qualsiasi device, perché contiene importanti informazioni per la tua salute, il tuo benessere e quello dei tuoi bambini.

Conserva questo foglio. Potrebbe esserti utile rileggerlo.

In caso di dubbi, consulta insegnanti, educatori o professionisti della salute.



GIANNINI
EDITORE

Contenuti di questo foglio:

1. Cosa sono i device
2. A cosa servono
3. Cosa devi sapere prima di utilizzarli
4. Non usare i device se...
5. Avvertenze e precauzioni
6. Come utilizzare i device
7. Se utilizzi i device per più tempo di quello consigliato
8. Possibili effetti indesiderati
9. Allattamento e gravidanza
10. Guida di veicoli
11. Conservazione

1. COSA SONO I DEVICE

I device sono strumenti digitali come:

- Smartphone
- Tablet (iPad e simili)
- Computer
- Console per videogiochi
- Smart TV.

Sono strumenti tecnologici che consentono di comunicare, studiare, lavorare, informarsi, giocare e accedere a contenuti digitali.

2. A COSA SERVONO

Se utilizzati correttamente, i device possono:

- Favorire l'apprendimento e la conoscenza.
- Facilitare la comunicazione con familiari e amici.
- Consentire il lavoro e lo studio a distanza.
- Offrire opportunità creative e culturali.
- Aiutare nell'accesso a servizi e informazioni.

3. COSA DEVI SAPERE PRIMA DI UTILIZZARLI

I device non sono giocattoli né baby-sitter elettroniche. L'utilizzo deve essere:

- Adeguato all'età.
- Limitato nel tempo.
- Accompagnato da momenti di vita reale.
- Sempre sotto la supervisione diretta degli adulti, nei bambini.
- Accompagnato da una supervisione discreta, da un dialogo costante e da una progressiva responsabilizzazione, nei ragazzi.

L'uso eccessivo e inadeguato può influire negativamente su salute fisica, sonno, attenzione, relazioni sociali, rendimento scolastico e sulla salute psicologica.

4. NON USARE I DEVICE SE:

- Stai mangiando con la famiglia, con gli amici a casa o al ristorante.
- Stai guidando.
- Stai attraversando la strada o andando in bicicletta.
- Devi addormentarti.
- Sei impegnato in attività sportive.

- Devi studiare e il device rappresenta una distrazione.
- Stai parlando con altre persone o giocando con tuo figlio.

5. AVVERTENZE E PRECAUZIONI

L'uso dei device richiede particolare attenzione.

- Non utilizzare il dispositivo durante la notte.
- Non tenere lo smartphone sotto il cuscino.
- Evitare l'uso continuo per molte ore.
- Fare pause frequenti.
- Mantenere una postura corretta mentre si utilizza.
- Proteggere la tua privacy: non condividere dati personali con sconosciuti.
- Ricordare sempre che la vita reale viene prima di quella virtuale.

Attenzione: l'uso dei device non sviluppa l'attenzione ma allena alla distrazione.

6. COME UTILIZZARE I DEVICE

Bambini da 0 a 2 anni

- Uso raccomandato: MAI.
- A eccezione di brevi videochiamate con familiari lontani.

Bambini dai 2 ai 6 anni

- Uso raccomandato: MAI.
- Fanno eccezione le videochiamate con familiari lontani o il materiale educativo di qualità e privo di pubblicità.
- L'uso autonomo non è mai raccomandato.
- Preferire: Gioco libero, lettura condivisa, ascolto della musica, attività motorie, relazioni con coetanei e adulti, giochi di carte e di società, mattoncini per le costruzioni.

Nota bene: i device non devono essere utilizzati per calmare, intrattenere o far addormentare il bambino.

Bambini dai 6 agli 11 anni

Utilizzare i device esclusivamente:

- Per attività educative.
- Insieme a un adulto, non da soli.
- Per tempi limitati.
- Mai durante i pasti o prima di dormire.
- Mai per i social network, anche se consentiti per legge.
- L'attività fisica e il gioco devono restare prioritari.

Adolescenti

L'utilizzo deve essere

- consapevole,
- equilibrato
- compatibile con il sonno, lo studio, lo sport e le relazioni.

Si consiglia di creare un *family media plan* (patto digitale) personalizzato.



È consigliabile:

- Spegnerlo lo smartphone durante la notte, almeno 1 ora prima di andare a dormire e durante i pasti.
- Ritardare e limitare il più possibile l'uso dei social media, anche se consentiti per legge.
- Installare il parental control sui dispositivi.
- Evitare il controllo compulsivo delle notifiche, che andrebbero eliminate o silenziate mentre si svolgono altre attività (studio, gioco, sport, ecc.).

Adulti

Utilizzare i device come strumenti e non come sostituti delle relazioni umane.

Prestare attenzione a:

- Dipendenza da notifiche.
- Sovraccarico informativo.
- Stress digitale.
- Riduzione del tempo dedicato alla famiglia.

Consiglio: *creare un family media plan per tutta la famiglia da comunicare a familiari, amici e colleghi di lavoro.*

Nonni

I device possono favorire

- la comunicazione con figli e nipoti lontani,
- l'accesso ai servizi sanitari
- l'inclusione sociale.

Si raccomanda tuttavia di:

- Verificare le informazioni ricevute.
- Prestare attenzione alle truffe online.
- Chiedere aiuto in caso di dubbi.
- Evitare di utilizzarli mentre si sta con i nipoti.
- Non condividere foto dei bambini sui social.

È molto meglio intrattenere i nipoti raccontando le proprie storie.

7. SE UTILIZZI I DEVICE PER PIÙ TEMPO DI QUELLO CONSIGLIATO

Potresti manifestare:

- Riduzione dell'attenzione.
- Disturbi del sonno.
- Irritabilità.
- Affaticamento visivo.
- Sedentarietà.
- Dolori al collo e alla schiena.
- Difficoltà nelle relazioni sociali.
- Peggioramento del rendimento scolastico o lavorativo.
- Sensazione di non riuscire a staccarti dal dispositivo.
- Ansia e stress da iperconnessione.

In questi casi, riduci gradualmente il tempo di utilizzo e aumenta le attività offline. Attiva sul tuo device i sistemi di controllo, come "Tempo di utilizzo" e il *parental control*.



Approvato da



Per saperne di più:

Paolo Siani, *Cyberbullismo. Piccolo manuale per proteggere e guidare la generazione digitale*. Sorso n. 20 Giannini Editore 2025
Paolo Siani, *Benessere digitale. Guida all'uso consapevole dei device*. Prefazione di Armando Cozzuto, con il contributo di:
Isabella Continisio, Gilda Crispino, Virginia Mirra, Margherita Rosa. Sorso n. 43 Giannini Editore

8. POSSIBILI EFFETTI INDESIDERATI

Come tutti gli strumenti, anche i device possono causare effetti indesiderati.

- Molto comuni: Distrazione, riduzione del tempo dedicato al gioco e alle relazioni, affaticamento degli occhi.
- Comuni: Disturbi del sonno, ansia da notifiche, sedentarietà, calo dell'attività fisica.
- Non comuni ma possibili: Isolamento sociale, cyberbullismo, dipendenza comportamentale, esposizione a contenuti inappropriati.
- Rari ma gravi: Compromissione delle relazioni familiari e sociali, uso compulsivo incompatibile con una vita equilibrata, alterazioni significative del benessere psicologico, vera e propria dipendenza (le app sono progettate per tenerti incollato allo schermo).

9. ALLATTAMENTO E GRAVIDANZA

- Non utilizzare i device mentre si allatta il bambino, mentre mangia o durante il cambio del pannolino.
- Durante la gravidanza, creare zone della casa "senza device".
- Condividete il momento del pasto in famiglia, senza device e con la TV spenta: è un'occasione preziosa per parlare, ascoltarsi e rafforzare i legami.

10. GUIDA DI VEICOLI

- Mai utilizzare i device mentre sei alla guida.
- L'uso dello smartphone alla guida è regolato dall'art. 173 del Codice della Strada. È severamente vietato tenere in mano il cellulare o utilizzarlo, anche quando l'auto è ferma al semaforo o in coda. L'infrazione comporta sanzioni molto severe.
- L'uso del telefono cellulare senza auricolare o vivavoce durante la guida comporta la decurtazione di 5 punti dalla patente.

11. CONSERVAZIONE

Conservare il device:

- Lontano dal letto durante la notte.
- Lontano dalla tavola durante i pasti.
- Lontano dalle mani dei bambini.
- Preferibilmente lontano dal campo visivo proprio e dei bambini.

Ricorda: il device va utilizzato con moderazione. Crea un patto digitale familiare e, se possibile, condividilo con amici, parenti e compagni di scuola.